



正念覺察與紓壓

課程講師

呂錡濡 心理師

1

請寫下你此時此刻的.....

身體的感覺 (如：胸口悶悶、頭脹脹、眼睛乾...)

心裡的感受 (如：有點煩、靜不下來、輕鬆...)

腦海的想法 (如：可以鬆一口氣、工作未完成...)

平靜指數

1~10分

1：非常不平靜

10：非常平靜



「正念」 是什麼？

2

請寫下你此時此刻的.....

身體的感覺 (如：胸口悶悶、頭脹脹、眼睛乾...)

心裡的感受 (如：有點煩、靜不下來、輕鬆...)

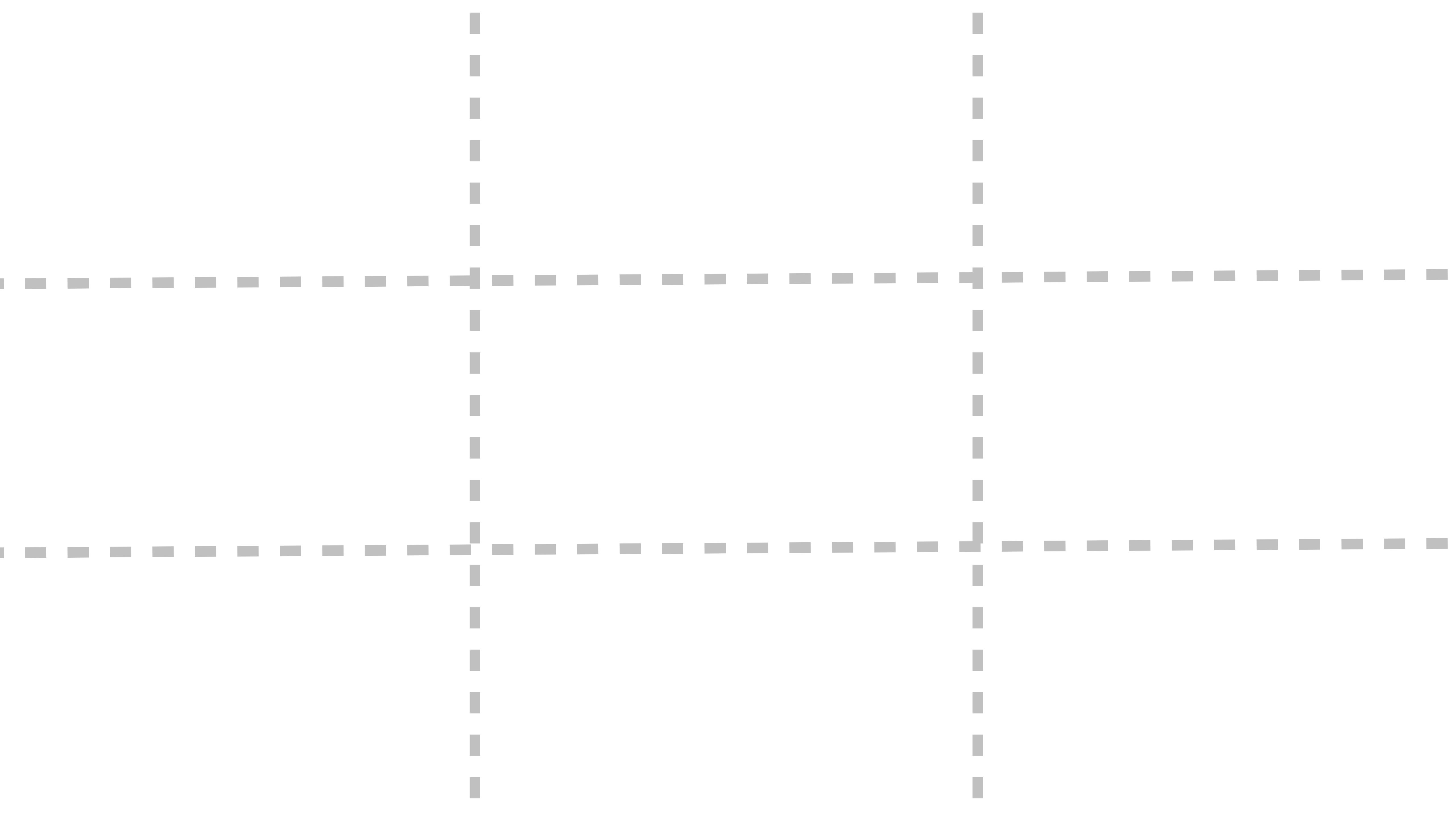
腦海的想法 (如：可以鬆一口氣、工作未完成...)

平靜指數

1~10分

1：非常不平靜

10：非常平靜



正念

正念的好處

1. 鍛鍊專注力，提升工作效能
2. 減輕壓力，增加幸福感
3. 提高情緒智商，改善人際關係
4. 提高內省能力，促進自我調整
5. 增強身體免疫力，促進健康



暫停333

暫時

按下暫停鍵
開啟正念

3秒

3觀

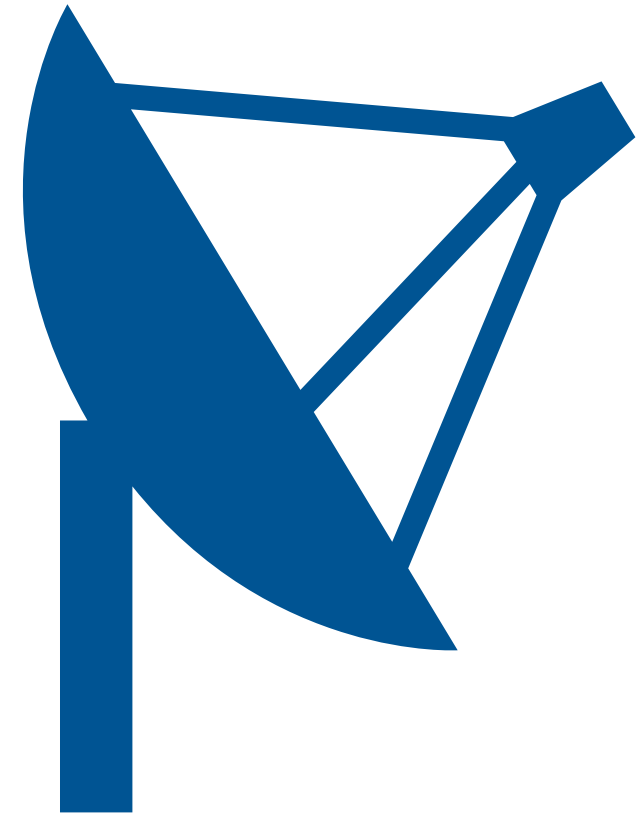
觀察身體、
心情、念頭

30秒

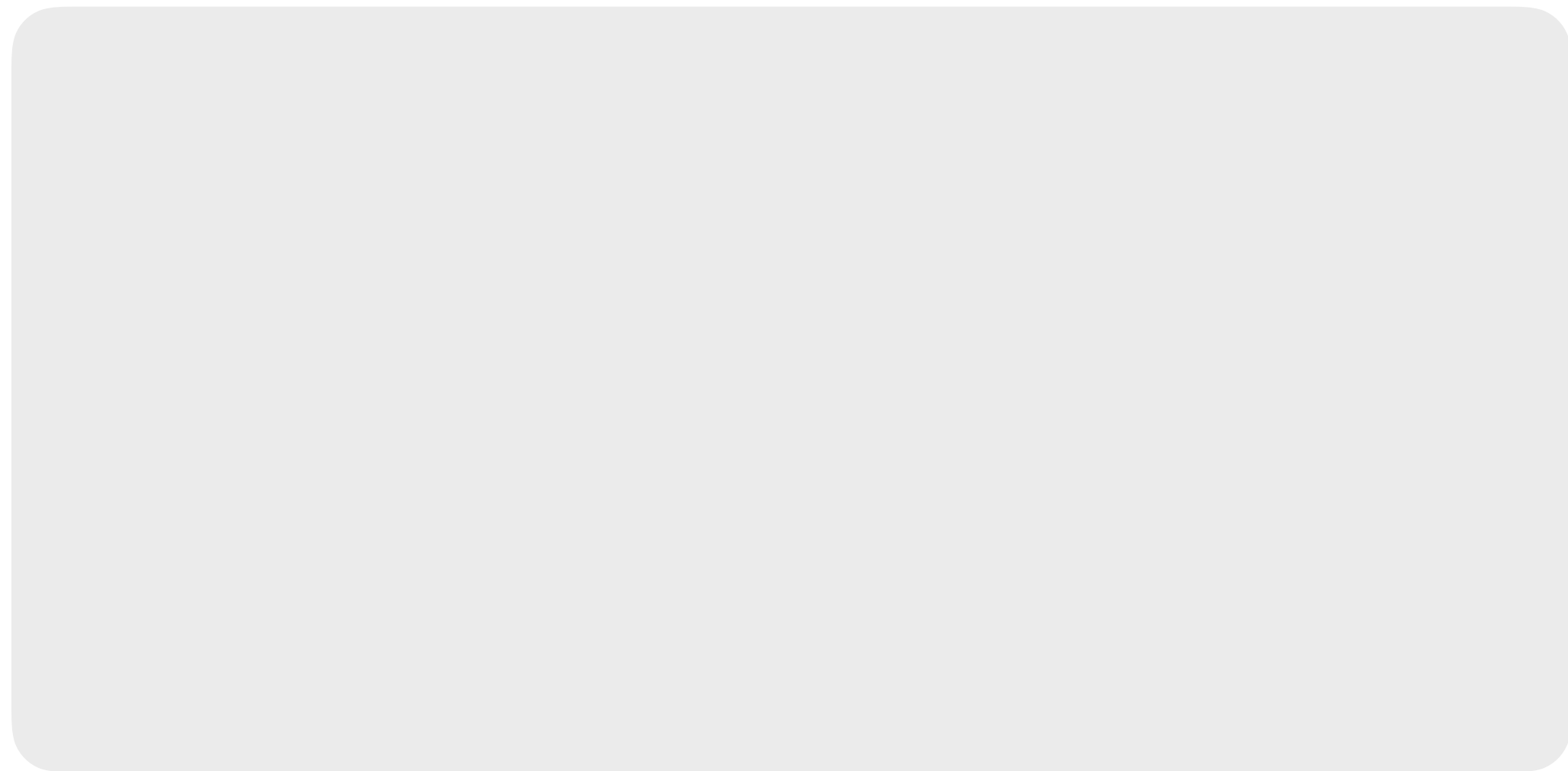
呼吸

深呼吸

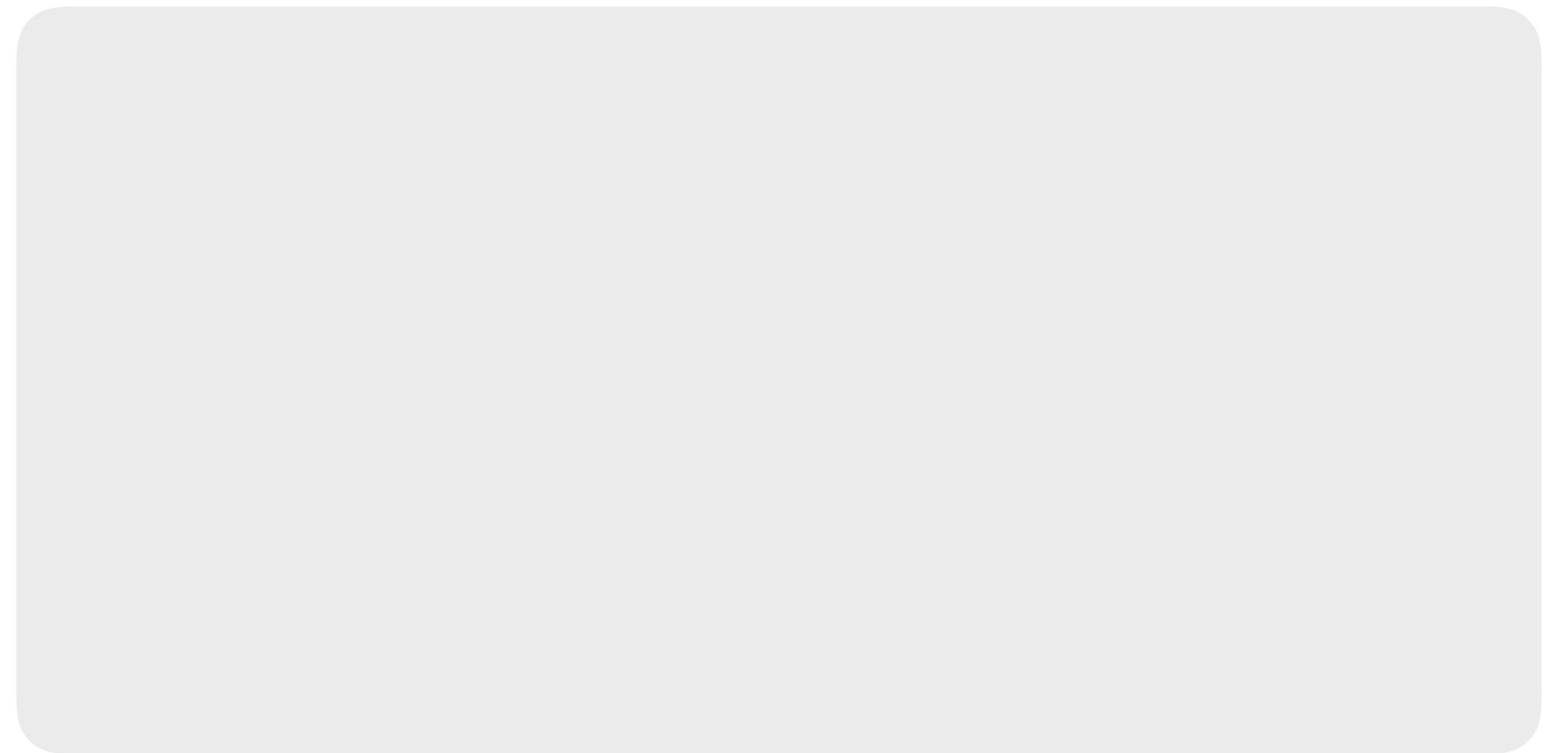
3次



五感有感



全集中呼吸





五感有感

1.目的：平息躁動渙散的心，把心帶回到此刻此地

2.心靈探照燈：從外而內

3.練習步驟：

- 用比平常還慢的速度行走，讓自己可以慢下來
- 眼觀四面，不只是看，而是要能用心看見
- 耳聽八方，不只是聽，而是要能用心聽見
- 聞聞空間裡的味道，試著辨識出是什麼味道
- 小小口慢慢咀嚼用心品嚐食物的味道
- 用皮膚去感受一下空間的溫度、濕度、與衣服的觸感、腳與地板的接觸



正念呼吸-1

1.目的：清除雜念、緩和情緒與壓力、提升專注力

2.心靈探照燈：聚焦在呼吸

3.練習步驟：

- **找一個不被干擾的環境，用你覺得舒服的姿勢或坐或躺或站**
- **把注意力帶回身體，從頭到腳把全身都安頓好**
- **把注意力帶回呼吸，可以聚焦在鼻腔、鼻孔或上嘴唇，也可以聚焦在胸或腹部，或其他身體的律動，選擇一個聚焦點後，就不再更換**



正念呼吸-2

- 自然地呼吸，不調整呼吸型態，氣息從鼻子進出
- 覺察呼吸的速度、空氣的濕度與溫度、呼吸的深淺
- 過程中如果分心了，是很正常的，發現分心後，再把注意力帶回聚焦點
- 不評價也不苛責過程中出現的雜念或分心
- 建議每天在固定的時間地點練習，每次先從5分鐘開始，慢慢增加練習的時間

止觀覺察注意量表

幾乎沒有

幾乎總是

1.有些情緒可能早已發生，但我卻過了一段時間後才覺察到它們。	1	2	3	4	5	6
2.我會因為粗心大意、不專心或心不在焉，而打破或打翻東西。	1	2	3	4	5	6
3.我覺得持續專注於當下發生的事情是很困難的。	1	2	3	4	5	6
4.我通常一路直奔到目的地，而沒有注意一路上的種種景物。	1	2	3	4	5	6
5.我不容易注意到身體上的緊繃或不舒適的感覺，除非這種感覺嚴重影響到我。	1	2	3	4	5	6
6.別人才告訴我某人的名字，我馬上就把它忘記了。	1	2	3	4	5	6
7.我做事情常像反射動作一樣，而沒有意識到自己正在做什麼。	1	2	3	4	5	6
8.我倉促完成許多活動，但卻沒有真正關注它們。	1	2	3	4	5	6
9.我太專注於想要達到的目標，因而沒完整考慮自己正用什麼作法來達成目標。	1	2	3	4	5	6
10.我會不自覺地做著事，而沒有注意自己正在做什麼。	1	2	3	4	5	6
11.我會邊聽別人說話，同時邊做其他事。	1	2	3	4	5	6
12.我會不自覺地騎車前往某處，然後才去想自己為何前來。	1	2	3	4	5	6
13.我常被過去跟未來占據心思。	1	2	3	4	5	6
14.我發覺自己會做事心不在焉。	1	2	3	4	5	6
15.我會不自覺地吃著零食。	1	2	3	4	5	6

